КАТЕГОРИИ » ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Как ходить на свидание

Соавтор(ы): **Elvina Lui, MFT**

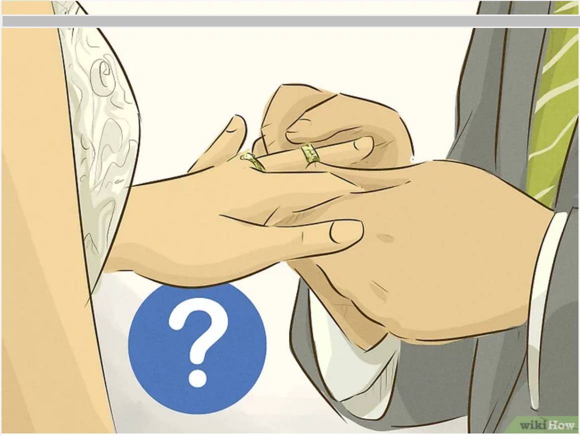
Источники

Загрузить PDF

В этой статье: Как найти потенциального партнера · Как подойти и заговорить с человеком · Как отлично провести первое свидание · Как развивать отношения · Дополнительные статьи · Источники

Свидания — это всегда волнение и трудности. К сожалению, проверенные фразы и приемы могут подвести как стеснительного новичка, так и опытного сердцееда. Не позволяйте вероятности неудачи сбить вас с толку или напугать! Если тщательно обдумать критерии поиска, выбрать комфортный способ знакомства и регулярно демонстрировать свои лучшие качества, то свидания перестанут пугать и начнут приносить радость. Даже если вы не встретите на свидании любовь всей своей жизни, получайте удовольствие от самого процесса.

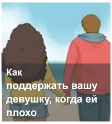
Часть 1 Как найти потенциального партнера

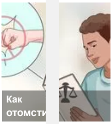


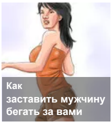
1 **Сделайте выбор и определите, что вы ищете:** серьезные отношения или мимолетный роман. Для чего вам нужен потенциальный партнер? Вы желаете связать себя обстоятельствами на всю жизнь или получать удовольствие от кратковременных знакомств? Важно понять собственные желания, чтобы узнать, насколько они совпадают с намерениями потенциального партнера. В этом случае обе стороны не будут жаловаться на недопонимание.[1]

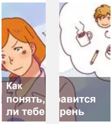
- Если вы недавно расстались с партнером после длительных отношений или у вас нет времени на полноценные отношения, то в данный момент можно попробовать отношения без обязательств.[2] В этом случае не придется переживать, насколько потенциальный партнер соответствует всем вашим ожиданиям. Вам можно будет полностью сосредоточиться на взаимном расположении и весело проводить время.
- Если вы нацелены на серьезные отношения, придется потратить больше

Дополнительные статьи


Как поддержать вашу девушку, когда ей плохо




Как заставить мужчину бегать за вами


Как понять, ли тебе авится рень

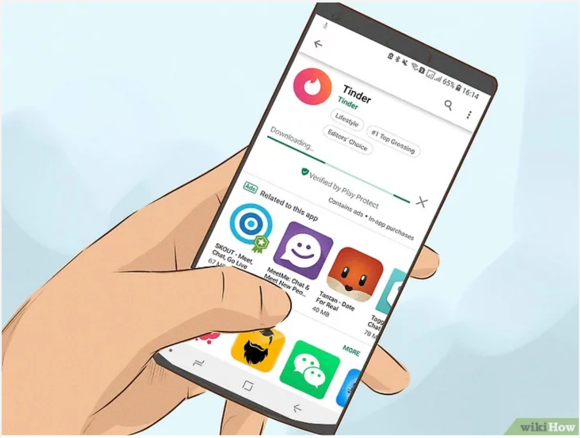
Подпишитесь на нас

Google Play App Store

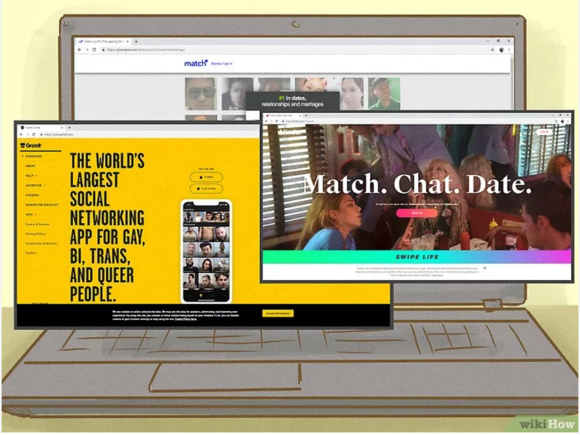
Поделиться

Enregistrer

времени и убедиться, что у вас есть общие ценности вроде духовности и долгосрочных целей.

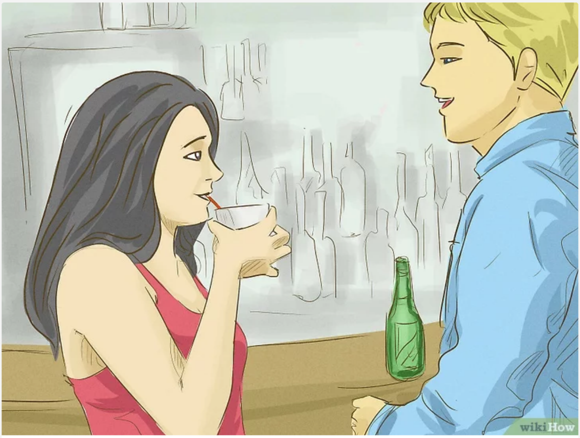


2 **Используйте приложения и сайты знакомств, если вам не удается найти партнера внутри своего круга общения.** Многие полагаются на сайты вроде LovePlanet и приложения вроде Tinder, когда хотят найти романтического партнера. Такие приложения и сервисы будут полезны в том случае, если не получается найти партнера для свидания среди знакомых.

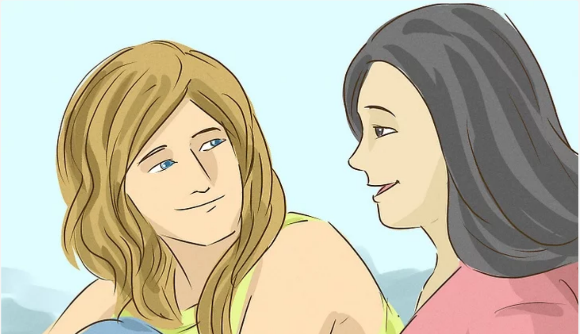

match
#1 in dates, relationships and marriages
THE WORLD'S LARGEST SOCIAL NETWORKING APP FOR GAY, BI, TRANS, AND QUEER PEOPLE.
Match. Chat. Date.
SWIPE LIFE

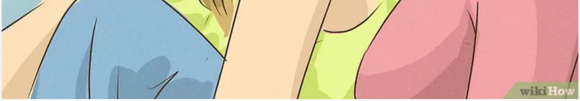
3 **Выберите платформу, которая соответствует вашей цели.** Если вы решили создать профиль на сайте или в приложении, важно выбрать такой сервис, пользователи которого разделяют ваши цели и намерения. Конечно, найти подходящего партнера можно на любой платформе, но шансы возрастут, если учесть демографические характеристики и желания других пользователей такого сервиса.[3]

- Многие пользователи Tinder желают найти нечто большее, чем случайное знакомство, однако значительная часть посетителей, особенно молодые мужчины, используют сервис в первую очередь для развлечения, самоутверждения и поиска партнеров на одну ночь.[4] Это не лучший вариант если вас интересуют серьезные отношения.
- На сервисе LovePlanet можно сразу указать цель вашей регистрации, чтобы платформа скрыла всех неподходящих под ваши критерии пользователей.
- Сайт Znakomstva.ru создан для реальных знакомств, а не просто переписки в сети. Если вам интересны встречи лицом к лицу, то воспользуйтесь данной платформой.



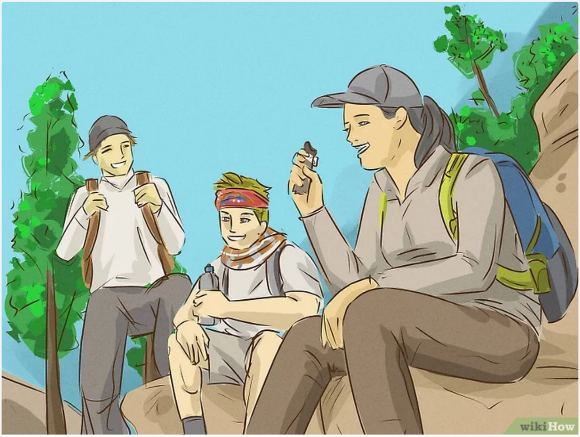
4 **Знакомьтесь в барах и клубах, если вам близка ночная жизнь.** Если вы уверены в себе и любите посещать разные заведения, то ищите потенциальных партнеров в людных барах и клубах. Важно помнить, что подобные знакомства обычно оказываются кратковременными или ограничиваются сексом на одну ночь.[5]





5. **Попросите друга организовать для вас свидание, если вы стеснительны.** Сама идея того, чтобы познакомиться в клубе, повергает вас в ужас, но приложения для знакомств не внушают доверия? Попросите друга познакомить вас с человеком, с которым у вас могут быть общие взгляды. Ваши друзья неплохо вас знают, поэтому наверняка смогут подобрать подходящую пару.

   - Можно сказать другу: «Слушай, я бы хотела пойти на свидание, но не знаю, с чего начать. Среди твоих знакомых не найдется подходящих кандидатов?»[6]

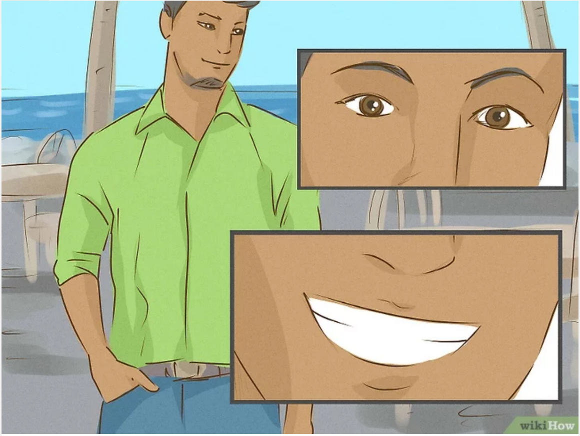


6. **Знакомьтесь с единомышленниками на разных мероприятиях.** Потенциальных партнеров можно встретить на концертах любимых исполнителей, в спортивных секциях либо в тренажерном зале. В этом случае у вас наверняка найдутся общие интересы, которые не позволят вам заскучать на потенциальном свидании![7]

   - Еще одно преимущество подобных знакомств: даже если вы не найдете партнера для свидания, то все равно отлично проведете время. Интенсивная тренировка или выступление вашей любимой группы наверняка скрасит разочарование.

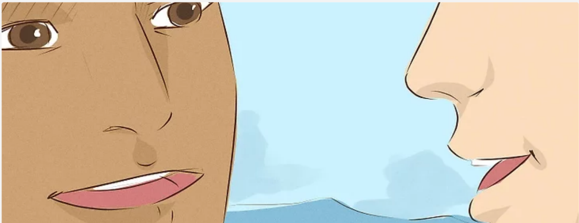
Часть 2

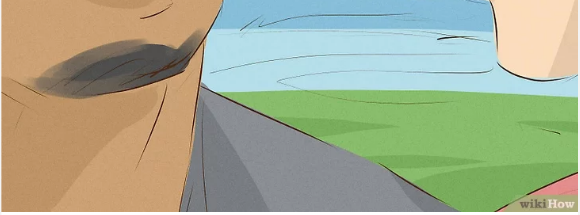
Как подойти и заговорить с человеком



1 **Проявляйте интерес и излучайте уверенность в социальных ситуациях.** Если вы решили пойти на спортивный матч, концерт или в бар в надежде познакомиться с кем-нибудь, то действуйте смело. Если вы не готовы проявить инициативу и подойти к человеку самостоятельно, то ведите себя открыто и дружелюбно.[8]

- Если вам понравился человек, но не удается придумать фразу для начала разговора, то купите человеку напиток и попросите бармена сообщить, что угощение от вас. Простой и дружелюбный жест сложно истолковать неправильно.[9]
- Посмотрите в глаза, улыбнитесь и приподнимите брови, чтобы установить контакт с человеком в дальнем конце помещения.

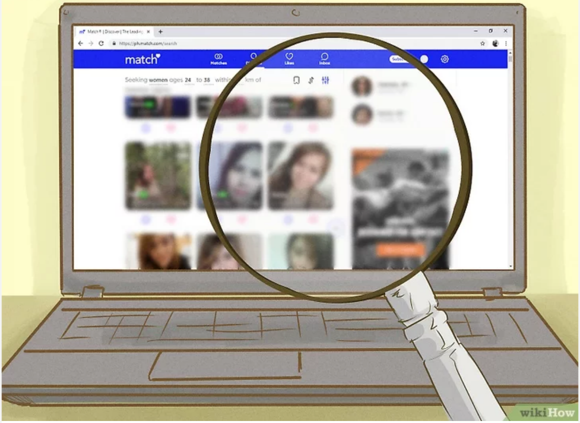




2 **Начните увлекательную светскую беседу, если вы познакомились при встрече или в сети.** Многие люди утверждают, что не любят свидания, но на самом деле им обычно не по душе именно беседы о пустяках. Тем не менее, если разговор «о погоде» позволит вам найти общие интересы, вы получите возможность обсудить более глубокие темы, и в целом беседа сложится наилучшим образом.[10]

- Задавайте открытые вопросы. Например, лучше спросить: «Чем тебя заинтересовал альпинизм?» — вместо: «Тебе нравится альпинизм?»
- При личной встрече можно обсудить место, в котором вы находитесь. Если вы познакомились на пляже во время игры в волейбол, то скажите: «Ух ты, отлично играешь. Буду знать, куда приходить, когда снова захочу проиграть. Часто бываешь здесь?»
- Реагируйте на слова собеседника. Если человек жалуется на трудности по пути на работу, а вас также мучает подобная проблема, то поделитесь своим мнением о ситуации.

3 **Не относитесь к себе слишком серьезно.** Ошибки по причине волнения являются неотъемлемой частью свиданий.[11] Очень легко запутаться в словах и сказать нечто глупое (на ваш взгляд) или совершить неловкую опечатку в процессе переписки. Не давайте неловкости сковать вас. Превратите ситуацию в шутку. К счастью, некоторые люди даже умиляются, если партнер на свидании немного волнуется.

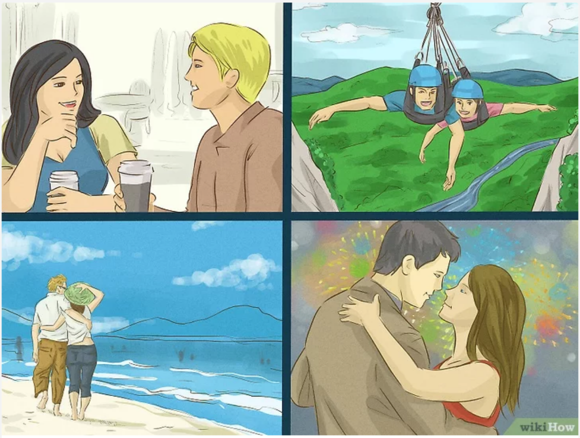


4 **Действуйте избирательно, но в пределах разумного.** Не отправляйтесь на свидание с первым же человеком, который проявил к вам малейший интерес. Более избирательные люди обычно более желанны, а наличие определенных стандартов покажет, что вы цените себя и свое время. [12] С другой стороны, не следует искать идеального партнера, иначе вы упустите возможность познакомиться с прекрасным человеком.

- Если в помещении много людей, которые разделяют ваши интересы, важно уметь выбрать пару человек, с которыми вы бы пошли на свидание. Поставьте цель не уходить с такого мероприятия, пока не проявите свой интерес, не познакомитесь или не обменяетесь телефонными номерами.
- При использовании приложения вроде Tinder внимательно оценивайте каждый профиль, чтобы не перелистывать страницы исключительно по первому впечатлению. Помните, что за профилем всегда стоит настоящий человек, который может вам понравиться, даже если на вас не произвели впечатления его фотографии. Относитесь к людям так, как хотите, чтобы они относились к вам, в том числе в интернете.[13]

5 **Помните об уважении, даже если человек вам не интересен.** Иногда вас может пригласить на свидание человек, который вам не особо интересен. Если вы не хотите принимать приглашение, то лучше не использовать оправдания вроде: «Я занята», — или: «Я сейчас не готова к свиданиям».[14] Подобный маленький обман может ранить и оскорбить сильнее, чем простой вежливый отказ.

- Улыбнитесь, скажите: «Благодарю за приглашение, но нет», — и смените тему беседы.

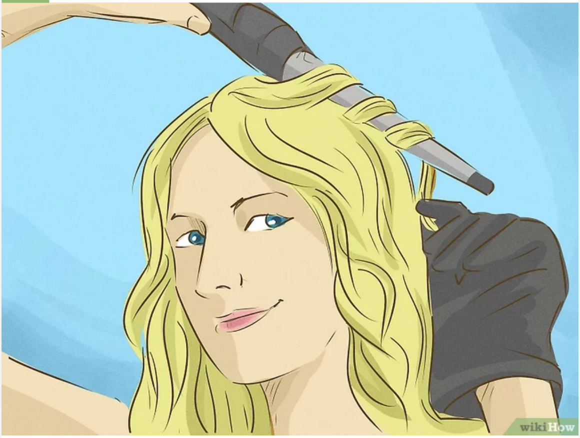


6 **Пригласите человека на свидание, которое будет ему интересно.** Если все складывается хорошо, то пригласите человека на свидание. К этому времени следует иметь представление о том, что интересно вашему потенциальному партнеру или как он предпочитает проводить свободное время. Пригласите человека на свидание, которое будет интересно вам обоим. [15]

- Если человек равнодушен к новым барам и ресторанам, то предложите более непринужденный вариант свидания с учетом его интересов вместо ужина в кафе. Например, если человек говорил, что любит определенный жанр музыки, то пригласите его на концерт.
- Хорошо обдумайте свои слова, чтобы не запнуться и не запутаться, но не запоминайте всю речь наизусть, чтобы ваши слова не звучали наигранно.[16]
- Ведите себя вежливо и любезно в случае отказа. Даже если вы уязвлены или разочарованы, не принимайте отказ близко к сердцу. Поблагодарите человека за прямой ответ и новое знакомство.

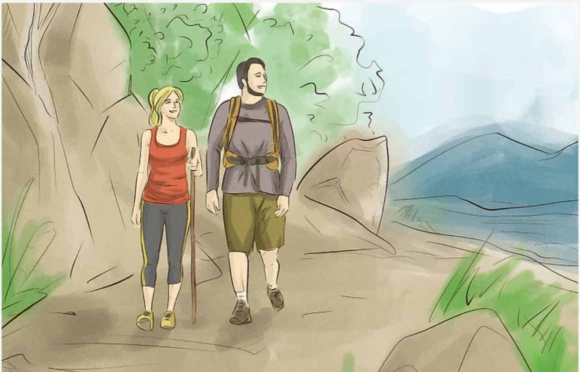
Часть
3

Как отлично провести первое свидание



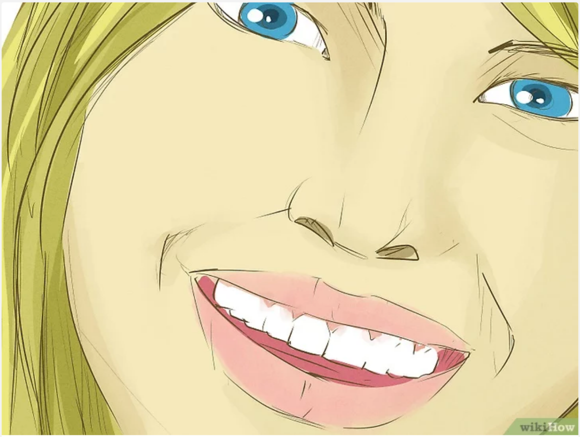
1 **Следите за своим внешним видом, особенно в вечер свидания.** Длительная привязанность или симпатия меньше зависит от внешнего вида и ухода за собой, но изначальная привлекательность оценивается в первую очередь по внешнему виду. Хорошее первое впечатление имеет большое значение.

- Даже если у вас нет белоснежной улыбки, идеальной фигуры или симметричных черт лица, уход за собой станет простым, но крайне эффективным способом повысить свою привлекательность. В аккуратном наряде, с хорошей прической и осанкой у вас гораздо больше шансов привлечь к себе внимание.[17]
- Приведите себя в порядок, но оставайтесь собой. Людям не нравятся поверхностное убранство, слова или действия. Даже в отношениях без обязательств партнеры должны оставаться собой и нравиться друг другу.[18]

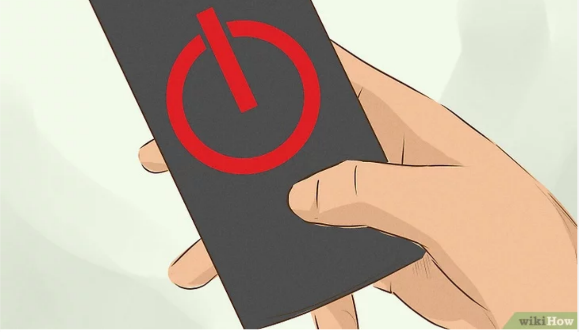


2 **Выберите увлекательное занятие для свидания.** Парк развлечений, концерт или хоккейный матч сделают ваше первое свидание запоминающимся. Если разговор исчерпает себя (что случается), то окружающие события позволят отвлечься и придумать новую тему или вопрос. Такое свидание принесет больше удовольствия и наверняка запомнится.

- На веселых и активных свиданиях химия начинает работать на вас. Увлекательные развлечения на свидании заставляют мозг вырабатывать гормоны дофамин и норадреналин, которые связаны с удовольствием, доверием, симпатией.[19] Если подобные чувства партнера будут связаны с вами, то ваша судьба в ваших руках.

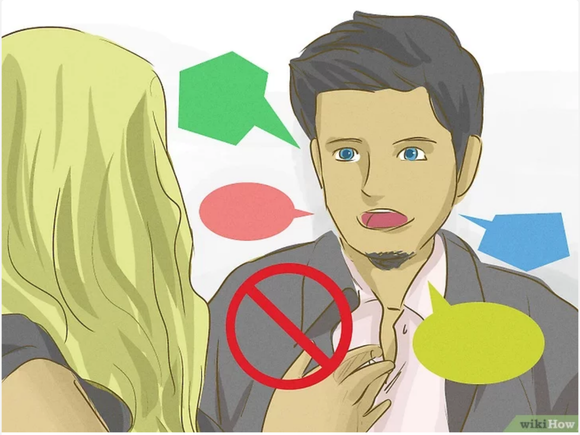


3 **Не унывайте во время свидания.** Если у вас выдался плохой день, то нужно оставить его позади и приветствовать человека с энтузиазмом и широкой улыбкой. Не нужно жаловаться на дорогу, начальника или работу. Если промолчать не получится, скажите об этом пару слов за ужином, а затем произнесите: «Наконец-то я здесь и с тобой!»



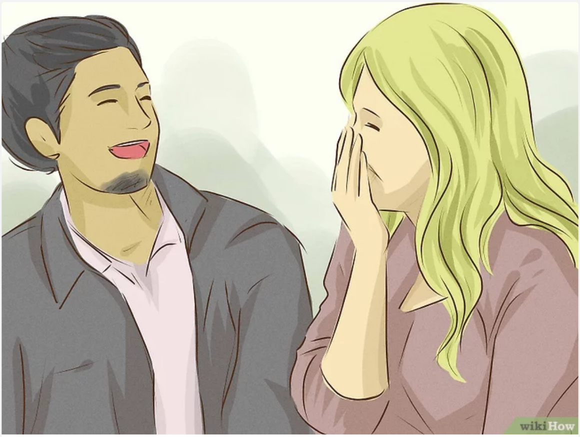
4 **Ведите себя вежливо и уважительно.** Хорошие манеры — залог успешного свидания, будь то ваша первая или сотая встреча. Уделяйте партнеру все свое внимание, будьте крайне тактичны и обаятельны.[20]

- Отключите телефон — только врачам позволительно отвечать на все звонки и читать сообщения! Уделите все внимание человеку и будьте прилежным слушателем.
- Никто из партнеров не обязан платить за двоих. На свидании можно заплатить каждому за себя или платить по очереди. Например, один человек платит за поход в кинотеатр в пятницу, а второй оплачивает боулинг в субботу.



5 **Не будьте слишком откровенны и не говорите без остановки.** Никогда не нужно преувеличивать и хвастаться своими успехами или рассказывать слишком личные вещи. Если вы рассказали о своих увлечениях, не забудьте поинтересоваться увлечениями партнера и внимательно выслушать его ответ.[21]

- Не обсуждайте свои прошлые отношения и другие эмоционально насыщенные темы на первом же свидании. Уважайте границы партнера. От подобных разговоров у человека может возникнуть впечатление, будто вы так и не отпустили прошлое. Также не рекомендуется спрашивать партнера о его прошлых отношениях с противоположным полом. На первом свидании не нужно изливать душу и пересказывать всю свою жизнь.



6 **Задействуйте юмор, чтобы снять напряжение и разрядить обстановку.** Возможно, при знакомстве между вами родилась шутка или вы хотите рассказать забавную историю. В любом случае вам не следует воспринимать себя слишком серьезно — так обоим партнерам будет проще расслабиться и наслаждаться компанией друг друга.[22]

7 **Определите разумные временные рамки свидания.** Иногда все складывается слишком хорошо и возникает импульсивное желание не прерывать свидание любой ценой. Помните, что очень важно не утомить человека при первой встрече. Для близкого знакомства необходимо время, поэтому не ждите,

что все произойдет на первом свидании.

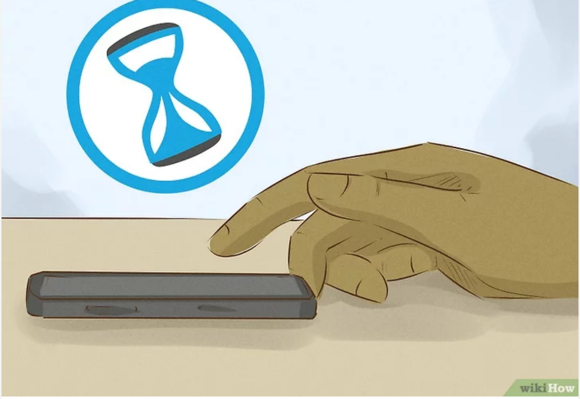
- Если задавать правильные вопросы и быть внимательным, то темы для разговора не иссякнут. Тем не менее, более короткое свидание еще больше снизит вероятность подобной ситуации. На долгие свидания лучше отправляться уже после первоначального знакомства, когда людям будет комфортно в компании друг друга.

8 **Придерживайтесь реалистичных ожиданий в конце свидания.** Даже если вы мчитесь вперед на крейсерской скорости, то важно понимать, что другой человек может быть менее поспешным. Это еще не значит, что вы ему не понравились и он не хочет встречаться с вами. Уважайте чужой ритм жизни и не спешите с выводами.[23]

- Поцелуй вполне допустим на первом свидании, но не забудьте поинтересоваться мнением своего визави (вполне подойдет: «Я могу поцеловать тебя?»). Если человек вам нравится, то ведите себя вежливо и уверенно. Если не поцеловать партнера к третьему свиданию, то у него могут появиться вопросы вроде: «Я ему нравлюсь?» — или: «Что с ней не так?»
- Никогда не давите на человека в вопросах секса и не устанавливайте конкретные временные рамки. Все должно произойти естественно. Иногда приходится проявить терпение.

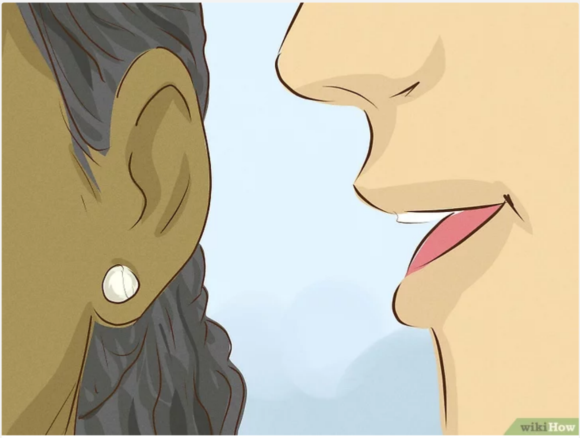
Часть
4

Как развивать отношения



1 **Запаситесь терпением и не давите на человека.** После первого свидания не прекращайте жить обычной жизнью и дайте понять, что у вас есть другие дела помимо свиданий (а это действительно так!). Смысл в том, чтобы побороть чувство «необходимости» позвонить и снова увидеться, «необходимости» не потерять этот шанс.[24]

- Не торопитесь с планами на следующее свидание. Партнеру (и вам) нужно время, чтобы точно оценить свои чувства и желания. В течение недели после свидания (но не на следующий день) позвоните или напишите человеку с предложением о новом свидании.
- Никогда не нужно звонить, писать электронные письма или сообщения несколько раз в день. Всегда терпеливо дожидайтесь ответа.



2 **Не бойтесь сообщить о симпатии, но не перестарайтесь.** Человеку будут приятны слова вроде: «Ты мне очень понравилась как девушка и человек». Произносить то самое слово на букву «Л» на столь ранних этапах не рекомендуется, даже если вас переполняют чувства. Такое заявление может показаться импульсивным и пугающим, а чувства бывают изменчивы вне зависимости от силы нынешнего влечения к человеку.[25]

3 **Не скрывайте свои истинные чувства и намерения.** Если после свидания вы пришли к выводу, что не сможете построить отношения с таким человеком, то сообщите об этом сразу, чтобы не давать ложных надежд.[26]

- Предложите остаться друзьями лишь в том случае, если вы действительно хотите периодически видеться с человеком. Если вы хотите впустить человека в свою жизнь, ваша искренность станет краеугольным камнем здоровых отношений!

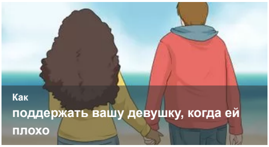
4 **Не принимайте отказ на свой счет при таком развитии событий.** При попытках найти партнера без отказов не обойтись, но они никак не отражают вашу привлекательность для других. Если партнер не заинтересован в развитии отношений или просто перестал отвечать на сообщения, для вас это не повод отказываться от новых знакомств.[27]

- Если вы тяжело переживаете отказы, то лучше не использовать приложения вроде Tinder, для которых характерна поверхностная оценка человека. Отказ после мимолетного взгляда и первой реакции на фотографию могут больно ударить по самооценке.[28]
- Если вас преследуют «призраки» прошлых свиданий, ситуация больше говорит о нетактичности партнеров, нежели о ваших недостатках. Двигайтесь вперед, ведь вы заслуживаете лучшего!

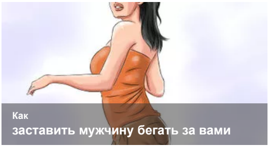
Предупреждения

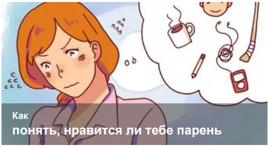
- Если вы решили пойти на свидание, сообщите близкой подруге или родственнику о своих планах и месте встречи ради собственной безопасности.
- Будьте осторожны, осмотрительны и доверяйте интуиции. Если вас мучает плохое предчувствие во время свидания, то вежливо попрощайтесь и уйдите без каких-либо извинений. Лучший способ избежать проблем — действовать решительно, вежливо и честно.

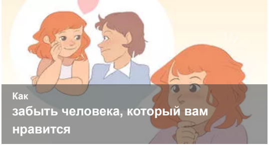
Дополнительные статьи

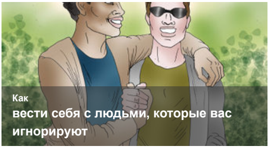

Как
поддержать вашу девушку, когда ей плохо

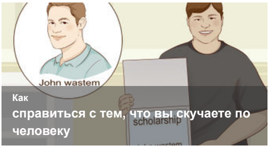
Как
отомстить


Как
заставить мужчину бегать за вами

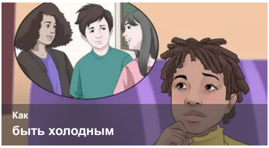

Как
понять, нравится ли тебе парень


Как
забыть человека, который вам нравится

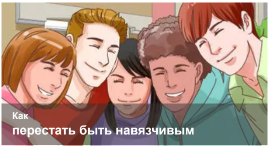

Как
вести себя с людьми, которые вас игнорируют



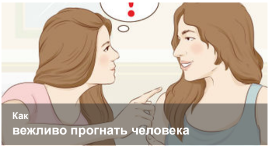
Как
справиться с тем, что вы скучаете по человеку



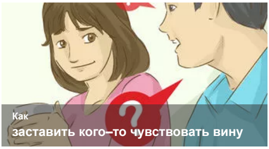
Как
быть холодным



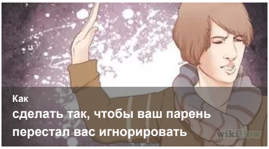
Как
перестать быть навязчивым



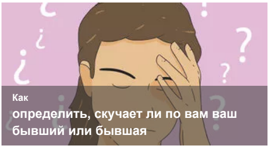
Как
вежливо прогнать человека



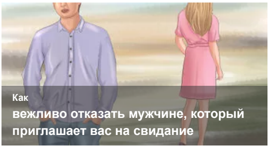
Как
заставить кого-то чувствовать вину



Как
сделать так, чтобы ваш парень перестал вас игнорировать



Как
определить, скучает ли по вам ваш бывший или бывшая



Как
вежливо отказать мужчине, который приглашает вас на свидание

Источники

1. ↑ https://www.webmd.com/sex-relationships/features/dating-tips-set-expectation#4
2. ↑ https://www.washingtonpost.com/news/soloish/wp/2017/01/25/the-art-of-dating-casually-its-not-as-easy-as-it-might-sound/?utm_term=.88661e9249cb
3. ↑ https://www.businessinsider.com/dating-apps-how-to-choose-2018-3
4. ↑ https://www.psychologytoday.com/us/blog/love-digitally/201610/the-surprising-truth-about-why-people-use-tinder
5. ↑ https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-attraction-doctor/201408/how-and-where-meet-women-or-men
6. ↑ https://www.businessinsider.com/find-a-relationship-ask-friends-to-set-you-up-2018-7
7. ↑ https://www.wired.com/story/is-it-possible-to-find-love-without-dating-apps/
8. ↑ https://www.artofmanliness.com/articles/social-briefing-6-make-approachable/
9. ↑ https://verilymag.com/2017/05/bartender-secrets-for-meeting-men-at-bars

Еще источники

Об этой статье

Соавтор(ы): :
Elvina Lui, MFT
Семейный психотерапевт

Соавтор(ы): Elvina Lui, MFT. Элвина Луи — лицензированный психотерапевт в области семьи и брака из Сан-Франциско. Специализируется на консультациях по вопросам отношений. Получила магистерскую степень по психологическому консультированию в Западной семинарии в 2007 году, стажировалась в центрах Asian Family Institute в Сан-Франциско и New Life Community Services в Санта-Круз. Имеет более 13 лет опыта в психологическом консультировании и прошла обучение модели снижения вреда.
Количество просмотров этой статьи: 34 177.

Категории: Взаимоотношения

На других языках:

English: Date
Español: tener una cita
Italiano: Comportarsi durante il Primo Appuntamento
Português: Namorar
Français: se comporter pendant un rendez-vous
中文: 约会
Deutsch: Jemanden daten
Bahasa Indonesia: Berkencan
Nederlands: Daten
العربية: المواعدة
Tiếng Việt: Hẹn hò
ไทย: เดท
हिन्दी: डेटिंग करें (Date)
日本語: 交際する
한국어: 데이트하는 법

Печать

Эту страницу просматривали 34 177 раз.

Была ли эта статья полезной?

Да Нет